Hometrainer
Cardio X1

HAMMER®
GERMANY
100 YEARS IN SPORTS

Item No.:4841

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
- 2.1 Verpackung
- 2.2 Entsorgung

3. Montage
- 3.1 Montageschritte
- 3.2 Einstellung der Sitzposition
- 3.3 Höhenverstellung

4. Pflege und Wartung

5. Computer
- 5.1 Anzeigebereich
- 5.2 Funktionstaste
- 5.3 Bedienung des Computers

6. Technische Details
- 6.1 Netzgerät

7. Trainingsanleitung
- 7.1 Trainingshäufigkeit
- 7.2 Trainingsinstensität
- 7.3 Pulsorientiertes Training
- 7.4 Trainingskontrolle
- 7.5 Trainingsdauer

8. Explosionszeichnung

9. Teileliste

10. Garantie

11. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	**Safety instructions**	**2**
2.	**General**	**3**
2.1	Packaging	3
2.2	Disposal	3
3.	**Assembly**	**4**
3.1	Assembly Steps	4
3.2	How to adjust the saddle	9
3.3	Height adjustment	9
4.	**Care and maintenance**	**9**
5.	**Computer**	**10**
5.1	Display	10
5.2	Buttons	11
5.3	Computer functions	12
6.	**Technical Details**	**14**
6.1	Power supply	14
7.	**Training manual**	**15**
7.1	Training frequency	15
7.2	Training intensity	15
7.3	Heartrate orientated training	15
7.4	Training control	16
7.5	Training duration	17
8.	**Explosion drawing**	19
9.	**Parts list**	21
10.	**Warranty** (Germany only)	22
11.	-	23

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Hometrainer um ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC, welches nach DIN EN 957-1/5 nicht für therapeutisches Training geeignet ist.
- Max. Belastbarkeit 120 kg.
- Der Hometrainer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5 m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The hometrainer is produced according to EN 957-1/5 class HC, and cannot be used for physical exercise.
- Max. user weight is 120 kg.
- The hometrainer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The hometrainer has been produced according to the latest standard of safety.

To prevent injury and/or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse HC. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2006/95/EG, 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschliessen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class HC. The CE marking refers to the EU Directive 2006/95/EEC, 2004/108/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed in the household rubbish!

3. Montage

Um den Zusammenbau des Hometrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

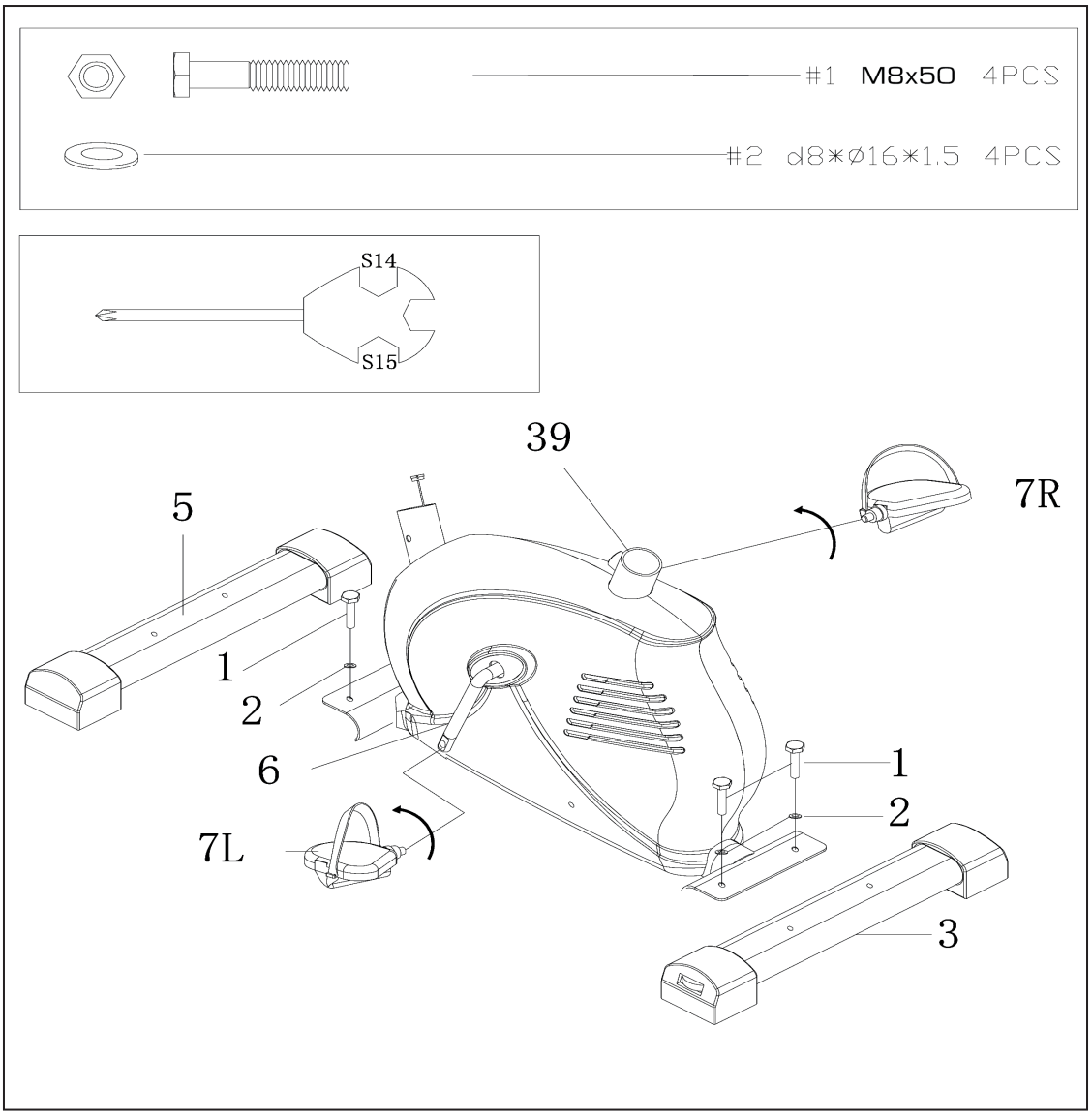
In order to make assembly of the hometrainer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

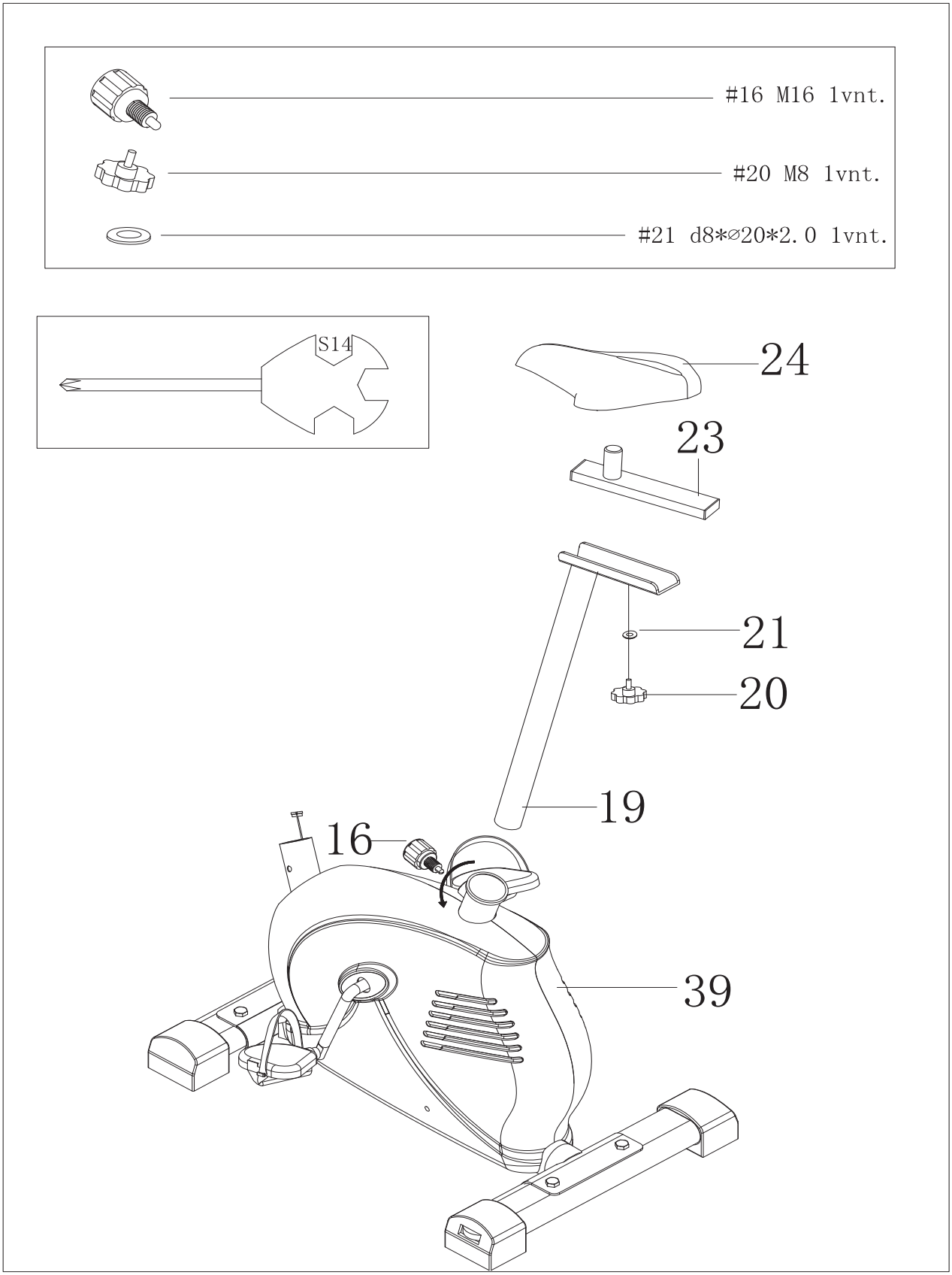
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage/scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make sure that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

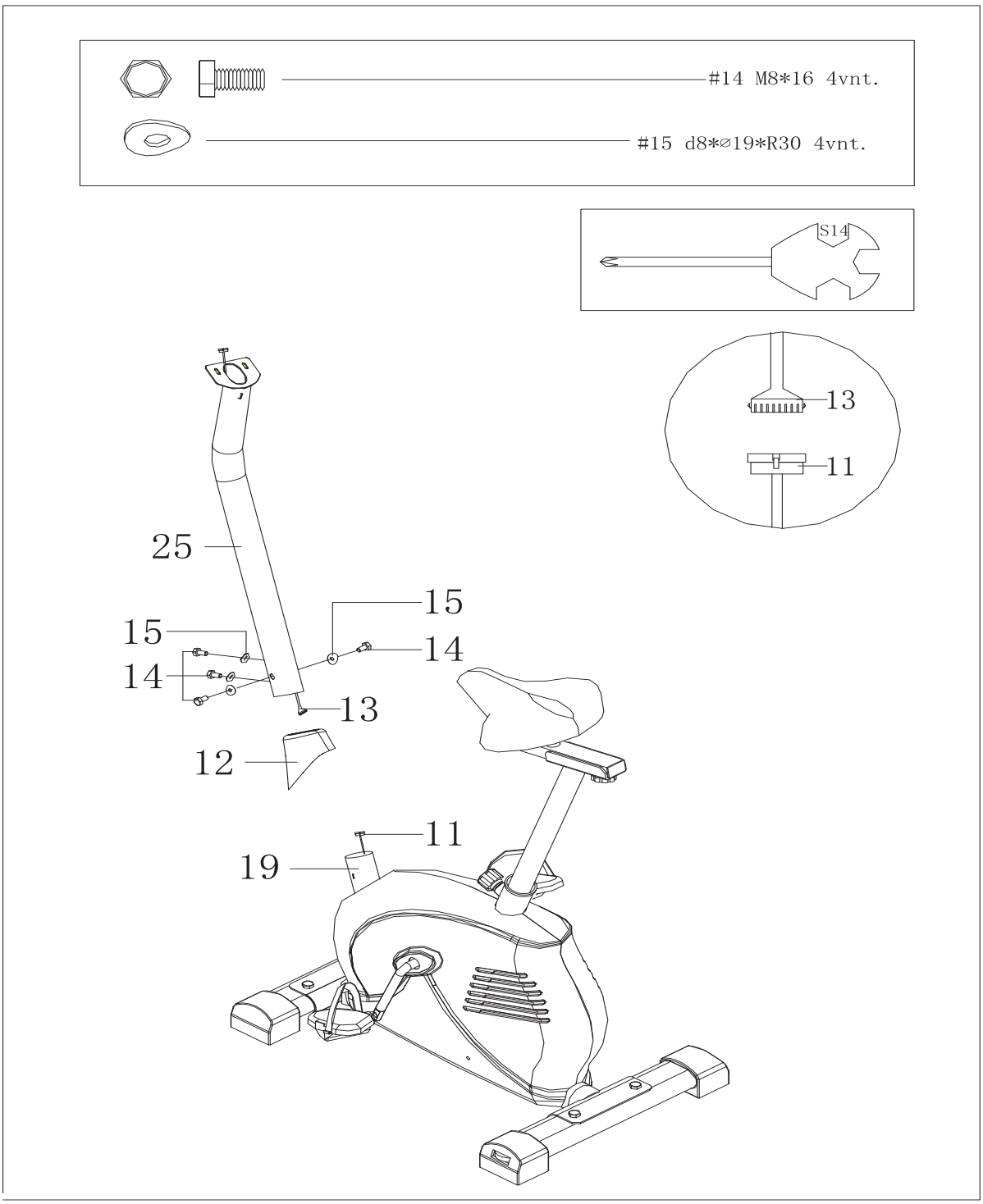
3.1 Montageschritte /Assembly steps

Schritt / Step 1

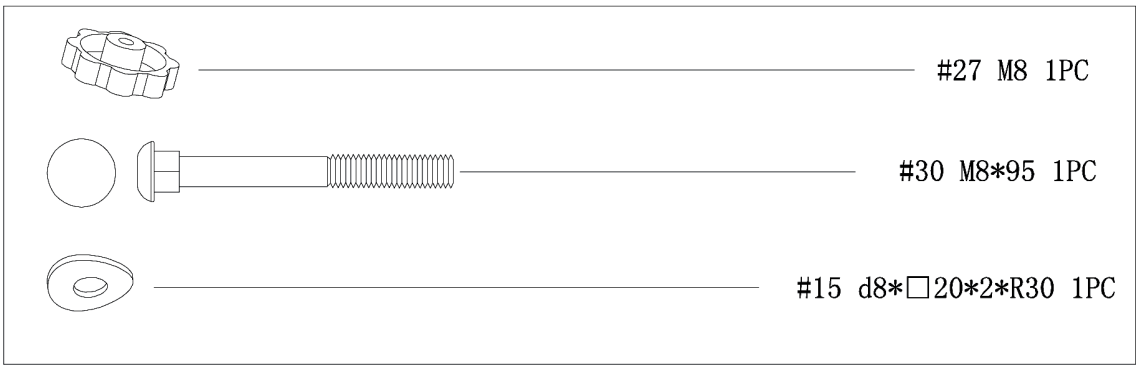


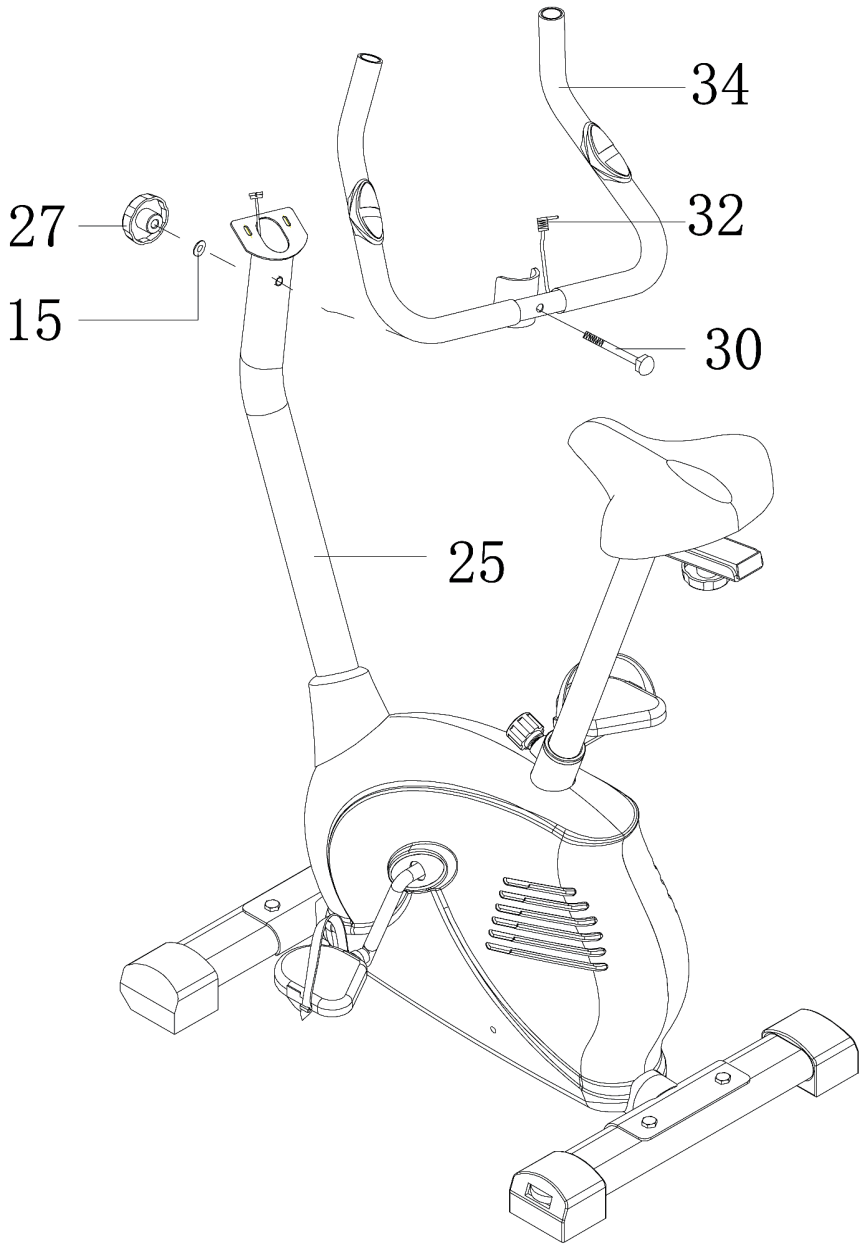
Schritt / Step 2



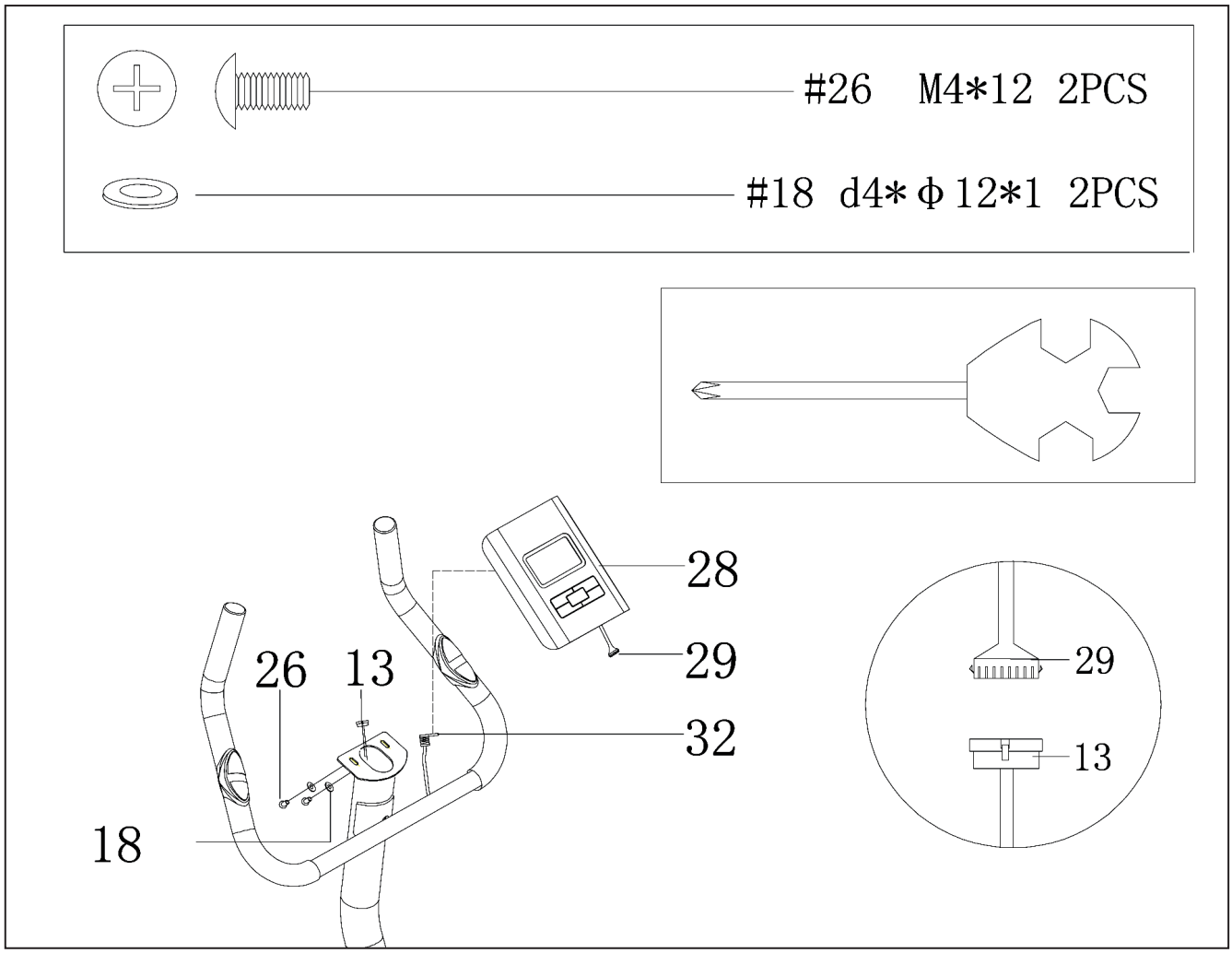

#14 M8*16 4vnt.
#15 d8*⌀19*R30 4vnt.
S14
13
11
25
15
15
14
14
13
12
11
19

Schritt / Step 4

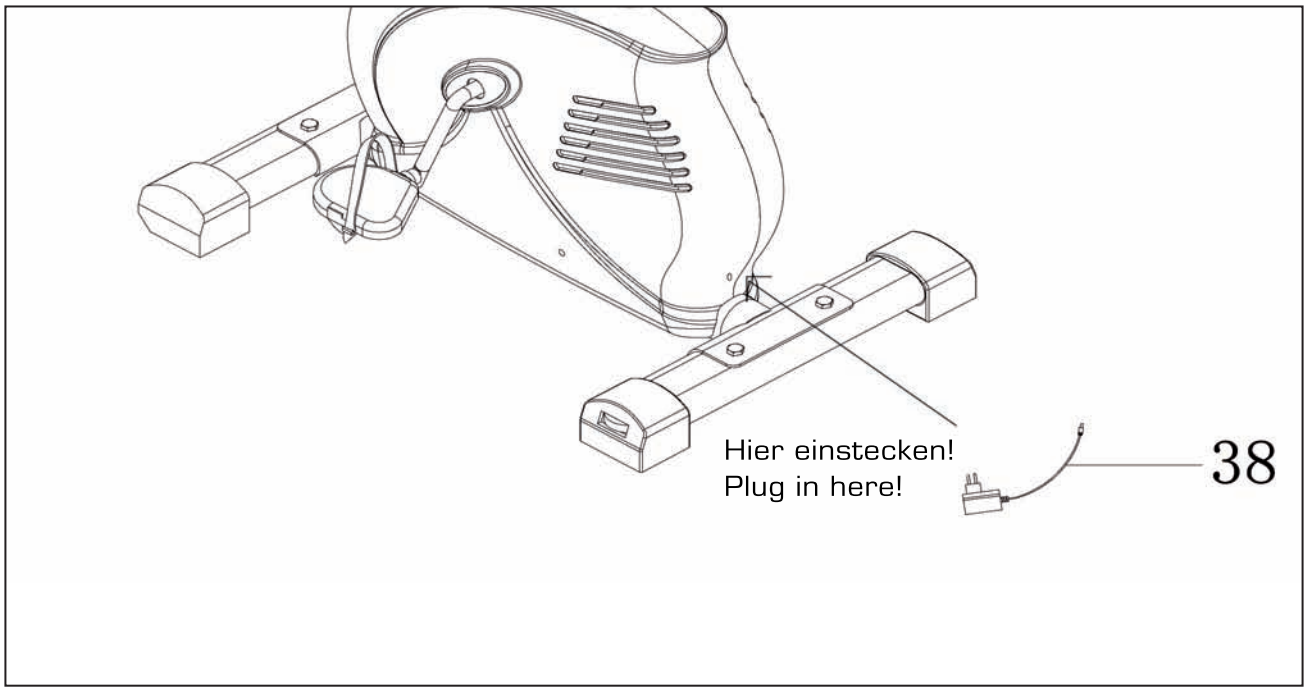




Schritt / Step 5



Schritt / Step 6



3.2 Einstellen der Sitzposition

Sitzhöhe (vertikale Verstellung):
Das wichtigste Positionsmass ist die Sitzhöhe. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren.

Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden!

Satteleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen. Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden:

Bei waagerecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90°betragen.

Neigungsverstellung des Sattels: Öffnen Sie beide Muttern am Sattelgestell, bis sich der Sattel leicht drehen lässt. Verstellen Sie die Neigung des Sattels durch drücken oder ziehen an der Sattelspitze. Ist eine komfortable Neigung erreicht, drehen Sie die zuvor geöffneten Muttern der Sattelgestells mit dem passenden Werkzeug wieder zu.

3.3 Höhensverstellung

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

3.2 How to adjust the saddle postion

Height of the saddle: Most important is the correct height of the saddle. Please fix the saddle in such a height, that both toes can touch the floor.

The saddle may only be pulled out to the max. position as indicated

Horizontal saddle adjustment: Adjust the height of the saddle first. Unfasten the stargrip and move the saddle slider forward or backward. Adjust it to a position, that when the pedals are in the middle position, your knee should be at a 90 degree angle .

Saddle incline adjustment: Open the 2 pcs of nuts under the saddle, till the saddle can be turned. Push or pull the saddle till you seat comfortable. Tight both nuts.

3.3 Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the ergometer. Turn the screw anti-clockwise increases the height. Please pay attention that there is enough thread left in the foot cap.

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

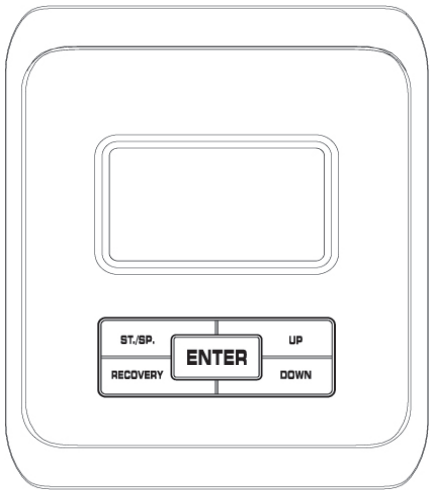
Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer



5.1 Anzeigenbereich

Speed: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an von 0.0-99.9 km/h.

RPM: Zeigt die aktuelle Umdrehungszahl an von 0-999 RPM (Revolutions per Minute).

Time: Trainingszeit von 0:00-99:59.
Die Trainingszeit ist einstellbar von 5:00-99:00 Minuten. Der Computer zählt die Zeit rückwärts runter bis 0:00. Sobald die Trainingszeit abgelaufen ist, stoppt das Programm und ein Alarmton erklingt.

Dist: Zeigt die Entfernung an von 0.0-999km. Die Distanz ist einstellbar von 1.0-999km. Der Computer zählt die Meter rückwärts runter bis 0.0. Sobald die Zielerntfernung erreicht ist, ertönt ein Alarmton.

Calorie: Zeigt die Kalorienverbrennung an von 0.0-990. Die Kalorienverbrennung ist einstellbar von 10.0-990. Der Computer zählt die Kalorien rückwärts runter bis 0. Sobald die Vorgaben erreicht sind, ertönt ein Alarmton.

Pulse: Zeigt den Trainingspuls an von 30-240 Schlägen pro Minute (BPM).

Widerstands-verstellung: Zeigt den Widerstand an von Stufe 1-16.

Age: zeigt das Alter des benutzers an wenn dieser im Heart Rate Control programm trainiert (Anzeige von 10-100).

5.1 Display

Speed: Showing your current speed. Range: 0.0-99.9 km/h.

RPM: Showing the current rotate per minute. Range: 0-999 RPM.

Time: The accumulative exercise time. Range: 0:00-99:59. Preset time range is 5:00-99:00 minutes. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm.

Dist: The exercise accumulative distance. Range: 0.0-999km. The preset distnace range 1.0-999 If the preset value is not zero, the distance will count down when it reaches 0.0, the program will stop and computer will alarm. If you don't preset the value, the distance will count up.

Calorie: The exercise accumulative calories burnt. Range: 0.0-999. The preset calories range: 10.0-990. If the preset value is not zero, the calorie will count down and when it reaches 0, the program will stop and the computer will alarm. If you don't preset the value , the calorie will count up.

Pulse: Showing the exercise heart rate value. Range: 30-240 BPM (beats per minute).

Resistance Level: Showing resistance level. Range:1-16.

Age: Showing the user age when in heart rate control program and the range is 10-100.

5.2 Funktionstasten

ENTER: Im STOP-Modus drücken Sie ENTER, um in die Programm-Auswahl zu gelangen. Geben Sie Ihre Trainingswerte in den jeweili gen Einstellungen ein.
a) Bestätigen Sie Ihre Programmwahl durch Drücken von ENTER.
b) Wenn Sie Ihre Einstellung gemacht haben, drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

START/ STOP: Drücken Sie START/STOP Knopf, um anzu fangen, oder um das Programm zu be- enden. Um den Computer neu zu starten, drücken Sie diese Taste für 2 Sekunden.

UP: Im Stop-Modus blinken die Punkte auf der Matrix. Mit der „UP"-Taste können Sie Programme anwählen. Des Weiteren dient dieser Knopf, um Eingaben/Parameter zu erhöhen. Während des Start-Modus drücken Sie diese Taste, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

DOWN: Ilm Stop-Modus blinken die Punkte auf der Matrix. Mit der „DOWN"-Taste können Sie Programme anwählen. Des Weiteren dient dieser Knopf um Eingaben/Parameter zu verringern. Während des Start-Modus drücken Sie diese Taste, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

PULSE RECOVERY: Prüfen Sie zuerst Ihre gegenwärtige Herzfrequenz. Drücken Sie diesen Knopf, um in den Erholungspuls-Modus zu wech seln. Wenn Sie dieses Programm verlassen wollen, dann drücken Sie diesen Knopf.

5.2 Buttons

ENTER: In „STOP" mode (display STOP), press ENTER button to enter into program selec tion and setting value which flash in related window.
a) When you choose the program, press ENTER to confirm the one you like.
b) When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.

START/ STOP: Press START/STOP button to start or stop the programs.
During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

UP: In stop mode and the dot matrix charac ter flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value. During the start mode (display START), press this button to increase trai ning resistance.

DOWN: In stop mode and the dot matrix charac ter flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value. During the start mode (display START), press this button to decrease the training resistance.

PULSE RECOVERY: First test your current heart rate and show your heart rate value, press this but ton to enter into pulse recovery testing. When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

5.3 Bedienung des Computers

Schliessen Sie das Netzteil am Gerät und an der Steckdose an. Ein Signal wird ertönen, sobald das gerät mit Strom versorgt wird.

Manual program P1 and Preset Program P2-P7:

A: Drücken Sie UP, DOWN, um das gewünschte Programm auszuwählen.
B: Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
C: Time wird blinken, und drücken Sie dann UP, DOWN, um Ihre gewünschte Zeit einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
D: Geben Sie nun mit der UP, DOWN-Taste die gewünschte Distanz ein. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
E: Geben Sie nun mit der UP, DOWN-Taste die gewünschte Kalorienzahl an, die Sie verbrennen wollen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
F: Drücken Sie START/STOP, um zu starten.

Heart Rate Control program P8:

Der Benutzer kann seine Zielherzfrequenz eingeben, um ein gesundheitsorientiertes Training durchzuführen.

A: Drücken Sie UP, DOWN, um das gewünschte Programm P8 auszuwählen.
B: Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
C: Time wird blinken, und drücken Sie dann UP, DOWN, um Ihre gewünschte Zeit einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
D: Geben Sie nun mit der UP, DOWN-Taste die gewünschte Distanz ein. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
E: Geben Sie nun mit der UP, DOWN-Taste die gewünschte Kalorienzahl an, die Sie verbrennen wollen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
F: Drücken Sie die UP,DOWN-Taste, um Ihre Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
G: Drücken Sie START/STOP, um zu starten.

Heart Rate Control program P9-P11:

Der Benutzer kann nun in Abhängigkeit seines Alters in drei verschiedenen Herzfrequenzbereichen trainieren: P9 (55% der max. HF), P10 (75% der max. HF) und P11 (90% der max. HF)

A: Drücken Sie UP, DOWN, um das gewünschte Programm (P9-P11) auszuwählen.
B: Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.

5.3 Computer functions

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical sourceand connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode.

Manual program P1 and Preset Program P2-P7:

A: Press UP, DOWN button to select the program that you like.
B: Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.
C: The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.
D: The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E: The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F: Press START/STOP to begin exercise.

Heart Rate Control program P8:

User can set the target heart rate to do healthy exercise within the training zone.

A: Press UP, DOWN button to choose the heart rate control program P8
B: Press ENTER to confirm the heart rate program, and enter into time setting window.
C: The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.
D: The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E: The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F: When the target heart rate program flash, and then press UP, DOWN to set up the target heart rate. Press ENTER to confirm the value.
G: Press START/STOP to begin exercise.

Heart Rate Control program P9-P11:

User can set age according to which there is the maximum heart rate. You can choose Program P9 (55% of max. heart rate), P10 (75% of max. heart rate), P11 (90% of max. heart rate) to do the exercise.

A: Press UP, DOWN button to choose the heart rate control program P9, P10 or P11.
B: Press ENTER to confirm the heart rate program, and enter into time setting window.

C: Time wird blinken, und drücken Sie dann UP, DOWN, um Ihre gewünschte Zeit einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
D: Geben Sie nun mit der UP, DOWN-Taste die gewünschte Distanz ein. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
E: Geben Sie nun mit der UP, DOWN-Taste die gewünschte Kalorienzahl an, die Sie verbrennen wollen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
F: Drücken Sie die UP,DOWN-Taste, um Ihre Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.
G: Drücken Sie START/STOP, um zu starten.

HINWEIS:

Während des Trainings hängt die Herzrequenz des benutzers von von der Geschwindigkeit und dem Widerstand ab. Mit Hilfe des Heart Rate Control Programm trainieren Sie in dem für Sie vorgegebenen Herzfrequenzbereich. Sollte Ihre HF mal höher als der vorgegebene HF-Bereich sein, so wird der Widerstand automatisch herab gesetzt. Das Gegenteil ist der Fall, wenn Sie beispielsweise einen zu niedrigen HF-Bereich haben. Dann erhöht sich automatisch der Widerstand.

3. Pulsmessung
Bitte legen Sie Ihre handflächen auf die Kontakte am Griff. Der Computer wird Ihre aktuelle Herzfrequenz messen und nach etwa 3-4 Sekunden auf dem Display anzeigen (in BPM= beats per minute). Während der messung wird ein Herzsymbol im Display blinken, wenn Herzschläge entdeckt wurden.

HINWEIS: Während der Pulsmessung kann es vorkommen, dass die Anzeige hin und her springt. Nehmen Sie dann die Hände von den Sensoren und legen Sie sie nach wenigen Sekunden erneut auf. Die Herzfrequenzmessung an diesem Gerät kann nicht gleichgestellt werden mit medizinischen Geräten und kann daher für solche Zwecke nicht genutzt werden.

4. Erholungspuls-Messung
Dieser Test dient Ihnen dazu Ihre HF vor und nach dem Training zu vergleichen.
Für die Messung gehen Sie bitte wie folgt vor:

A: Halten Sie beide Hände auf dem Sensor, damit der Computer Ihren Puls messen kann.
B: Drücken Sie die RECOVERY-Taste, um in das programm zu gelangen. Der Computer stoppt alle anderen Programme.
C: Halten Sie Ihre Hände weiterhin auf den Sensoren.
D: Die zeit zählt rückwärts runter von 60 Sekunden bis auf 0.
E: Nachdem die Zeit abgelaufen ist erscheint das Testresultat F1.0-F6.0. Hierfür stehen F1.0= sehr gut, F2.0= gut, F3.0= befriedigend, F.4.0= ausreichend, F5.0= mangelhaft und F6.0= ungenügend
F: Wenn der Computer nicht gleich Ihre HF erkennt und Sie drücken die RECOVERY-Taste, so gelangen Sie nicht in dieses Programm. Sie können das Programm jederzeit mit RECOVERY verlassen.

C: The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.
D: The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E: The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F: When the target heart rate program flash, and then press UP, DOWN to set up the target heart rate. Press ENTER to confirm the value.
G: Press START/STOP to begin exercise.

NOTE:

During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart is within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

3. Pulse Measurement
Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3-4 seconds. During the measurement, heart icon will flash when detect the heart rate signal.

REMARK: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

4. Pulse Recovery Test
The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Pls do the test as below:

A: Both your hands hold the pulse sensor to test the pulse, the computer will display your current pulse value.
B: Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.
C: Keep pulse detecting.
D: Time will count down from 60 seconds to 0 second.
E: When time reaches 0, the test result (F1.0-F6.0) appears on the display.
F1.0= Excellent, F2.0=Good, F3.0= Fair, F4.0= Below average, F5.0= No good, F6.0= Poor
F: If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

6. Technische Details

6.1 Netzgerät (im Lieferumfang enthalten)

Schließen Sie das Kabel vom Netzgerät an der entsprechenden Buchse am hinteren, unteren Ende des Gehäuses an.

Netzteil Spezifikation:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 8 V

- Verwenden Sie ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Netzgerät! Sollten Sie ein Netzgerät eines anderen Herstellers verwenden wollen, achten Sie darauf, dass dieses bei Überbelastung automatisch abschaltet, kurzschlussfest ist und elektronisch geregelt wird. Bei Nichtbeachtung kann dies zu einem Kurzschluss und Defekt des Computers führen.

- Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

6. Technical Details

6.1 Power Supply (included in the scope of delivery)

Connect the cable from the power supply to the respective socked on the lower rear end of the housing.

Power Supply Specification:
Input: 230 V, 50Hz
Output: 8 V

- Use only the power supply included in the scope of delivery. If you use another manufacturer`s power supply please ensure that it automatically cuts-off in the event of overload, is short-circuit protected and is electronically controlled. Non-compliance may result in short-circuiting and damage to the computer.

- Disconnection of the power pack from the mains or of the power pack plug from the equipment results in a return to User Selection U0 – U4 input mode.

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Hometrainer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the Hometrainer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.
Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainingskontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis.
Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:
1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit, sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician is consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros.
Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:
1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training/working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training is done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program, so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise, overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig, damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

7.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten Gymnastik oder Stretching (auch langsames Einradeln).

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln, gefolgt von Gymnastik oder Stretching, um die Muskulatur zu lockern.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30 - 40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“ that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of calisthenics or stretching (also slow cycling).

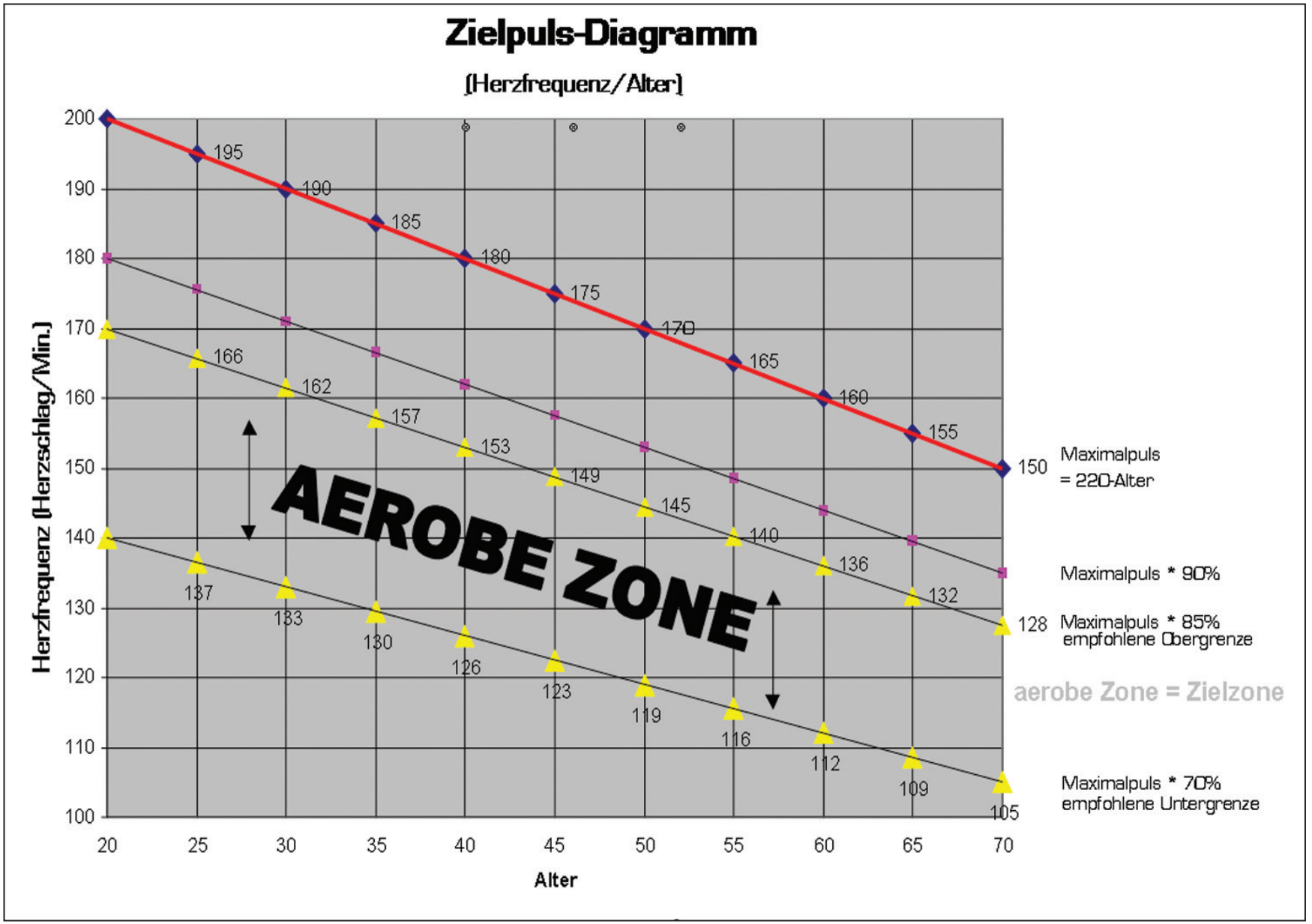
Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

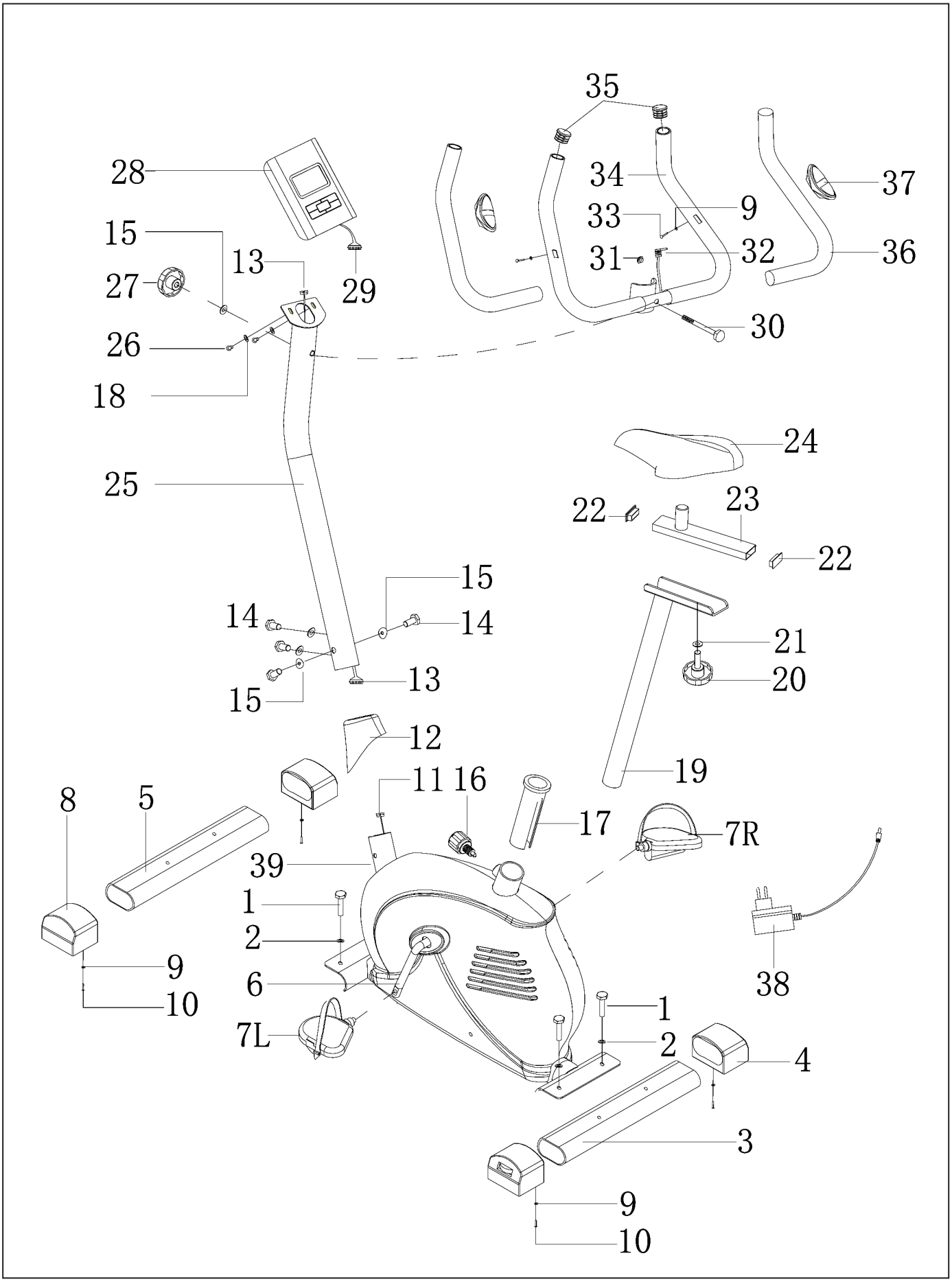
Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling, followed by calisthenics or stretching, in order to loosen up the muscles.

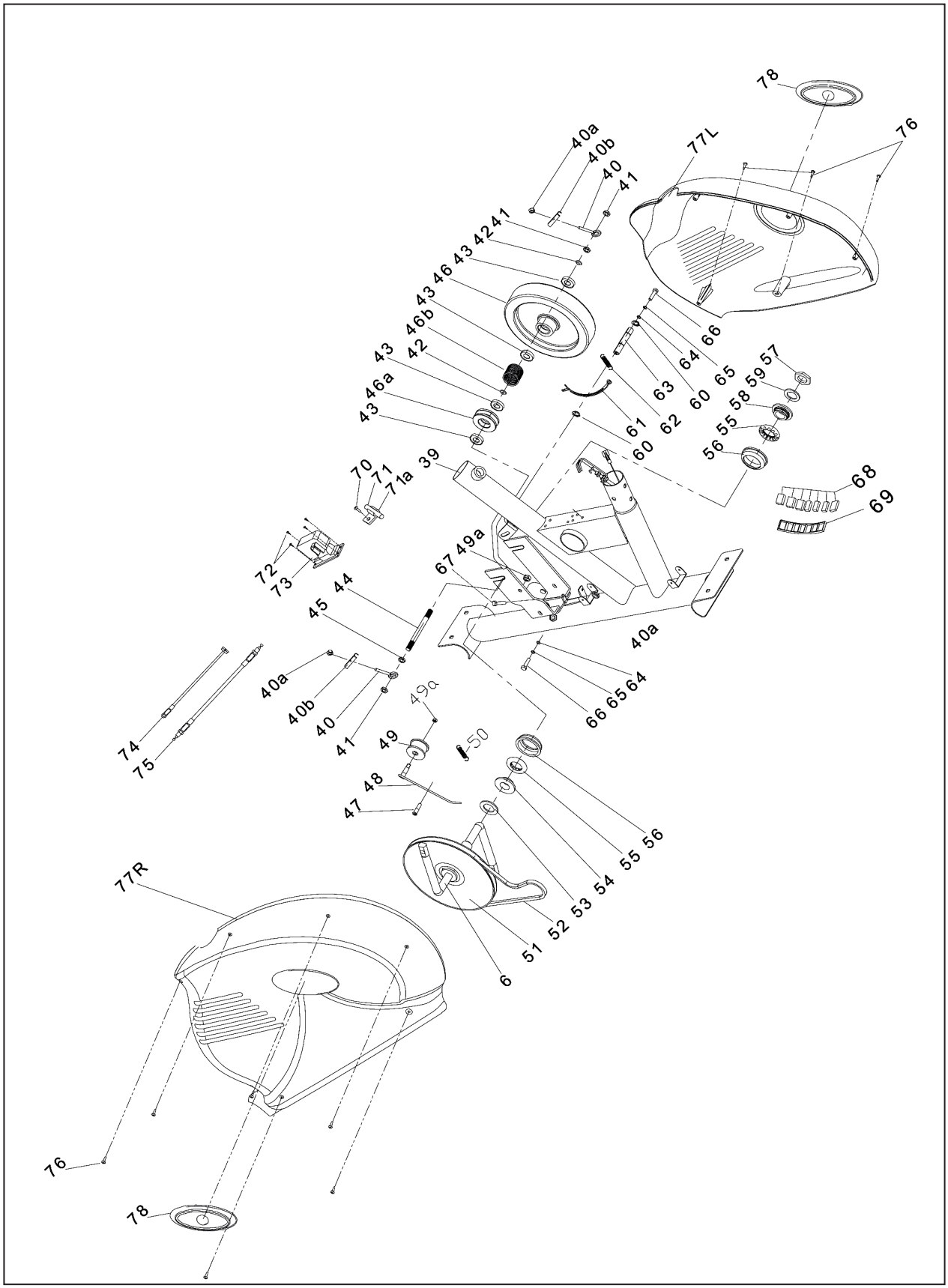
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our body consume the glycogen sugars stored in our muscles.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activa ted, then the body's fat is the main source of energy.


Zielpuls-Diagramm
(Herzfrequenz/Alter)
Herzfrequenz (Herzschlag/Min.)
Alter
AEROBE ZONE
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
70
195
190
185
180
175
170
165
160
155
150
166
162
157
153
149
145
140
136
132
128
137
133
130
126
123
119
116
112
109
105
Maximalpuls
= 220-Alter
Maximalpuls * 90%
Maximalpuls * 85%
empfohlene Obergrenze
aerobe Zone = Zielzone
Maximalpuls * 70%
empfohlene Untergrenze


35
28
34
37
15
33
9
13
31
32
36
27
29
26
30
18
24
25
22
23
22
15
14
14
21
20
15
13
12
19
11
16
8
5
17
7R
39
1
2
6
9
10
7L
1
2
4
3
9
10
38


78
76
77L
40a
40b
40
41
42
43
46
46b
46a
63
64
65
66
60
61
62
57
59
58
55
56
39
70
71
71a
68
69
72
73
67
49a
44
45
74
75
48
47
50
54
53
52
51
6
77R

9. Teileliste

9. Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4841 -1	Innensechskantschraube	Bolt	M8*50	4
-2	Unterlegscheibe	Flat washer	d8* 16*1.5	4
-3	Standfuss, hinten	Rear bottom tube		1
-4	Abdeckkappe, Standfuss hinten	Adjustable end cap		2
-5	Standfuss, vorne	Front bottom tube		1
-6	Tretkurbel	Crank		1
-7L	Pedal, links	Pedal, left side		1
-7R	Pedal, rechts	Pedal, lright side		1
-8L	Abdeckkappe, Standfuss vorne links	End cap with wheel, left side		1
-8R	Abdeckkappe, Standfuss vorne rechts	End cap with wheel, right side		1
-9	Unterlegscheibe	Flat washer	ø5	6
-10	Schraube	Screw	ST4.2*1.6	4
-11	Sensorkabel	Sensor wire		1
-12	Abdeckung, Sattelstützrohr	Decoration cover		1
-13	Computerkabel	Linked wire		1
-14	Innensechskantschraube	Bolt	M8*16	4
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	d8* 19*R30	5
-16	Griffschraube für Sattelstützrohr	Spring knob	M16	1
-17	Buchse	Bushing		1
-18	Unterlegscheibe	Washer	d4*12	2
-19	Sattelstützrohr	Saddle vertical tube		1
-20	Griffschraube für Sattel	Knob bolt	M8*20	1
-21	Unterlegscheibe	Flat washer		1
-22	Abdeckkappe	Cap		2
-23	Sattelschlitten	Saddle horizontal tube		1
-24	Sitz	Saddle		1
-25	Lenkerstützrohr	Front post		1
-26	Innensechskantschraube	Bolt		2
-27	Griffschraube für Lenker	Knob nut	M8	1
-28	Computer	Computer	JS-1012	1
-29	Computerkabel	Computer wire		1
-30	Innensechskantschraube	Bolt	M8*94	1
-31	Abdeckkappe	Cap		1
-32	Pulskabel	Pulse wire		1
-33	Schraube	Screw	ST4.2*19	2
-34	Lenker	Handlebar		1
-35	Abdeckkappe	End cap		2
-36	Schaumgummigriff	Foam grip		2
-37	Pulssensor	Pulse		2
-38	Adapter	Adapter	8V	1
-39	Hauptrahmen	Main frame		1
-40	Innensechskantschraube	Bolt	M6*35	2
-40a	Innensechskantschraube	Bolt	M6*36	3
-40b	Metallplatte	U-metal plate		2
-41	Mutter	Nut		3
-42	Buchse	Bushing		2
-43	Kugellager	Bearing	6000Z	4
-44	Schwungradachse	Flywheel axis	M5x35	1
-45	Mutter	Nut	M10*1	1
-46	Schwungrad	Flywheel	ST 2.9x8	1
-46a	Klammer	Clutch	d52x24	1
-46v	Feder	Spring		1
-47	Innensechskantschraube	Bolt	ST 4.2x20	1
-48	Riemenspanner	Idler bracket	M8x40	1
-49	Riemenspannrolle	Idler wheel	M5x40	1
-49a	Sicherungsmutter	Nylon nut	M8	2
-50	Feder	Spring		1
-51	Antriebsscheibe	Belt wheel		1
-52*	Riemen	Belt	Z864	1
-53	Unterlegscheibe	Washer	M10	1
-54	Mutter	Nut		1
-55	Kugellager	Ball bearing		2
-56	Tretlagerbett	Ball bowl		2
-57	Unterlegscheibe	Bolt		1
-58	Mutter	Nut		1
-59	Unterlegscheibe	Washer		1
-60	Lagerschale	Block ring	ø12	2
-61	Magnetplatte	Magnetic plate		1
-62	Feder für Magnetplatte	Spring for magnetic plate		1
-63	Achse für Magnetplatte	Axis for magnetic plate		1
-64	Unterlegscheibe	Flat washer	d6	2
-65	Federring	Spring washer	d6	2

-66	Innensechskantschraube	Bolt	M6*16	2
-67	Innensechskantschraube	Bolt	M6*55	1
-68	Magnet, eckig	Square magnet		4
-69	Plastikschutz für Magnet	Magnet place case		1
-70	Schraube	Screw	ST4.2*16	2
-71	Sensor	Sensor		1
-71a	Sensor	Sensor		1
-72	Innensechskantschraube	Bolt	M5*10	4
-73	Motor	Motor		1
-74	Stromkabel	Power linked wire		1
-75	Widerstandskabel	Resistance wire		1
-76	Schraube	Screw	ST4.2*19	9
-77L	Gehäuse, links	Chain cover, left side		1
-77R	Gehäuse, rechts	Chain cover, right side		1
-78	Abdeckung für Tretkurbel	Crank decoration cover		2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

2) Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

3) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

5) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

6) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

7) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

8) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

9) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG; Von-Liebig-Str. 21; 89231 Neu-Ulm
www.hammer.de

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4841 Cardio X1
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)